

ЗДОРОВЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ СОЦИАЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «АКМЕ»

Осознание важности здоровья, здорового и безопасного образа жизни, безопасности жизнедеятельности в целом способствует здоровью и долголетию и является неременным условием достижения состояний социального и профессионального «акме». А.А. Деркач, М.В. Секач указывают, что высокий уровень здоровья и личная безопасность являются значимыми характеристиками профессионального развития и как следствие показателями «профессионального акме». Целью реализации акмеологического подхода в системе образования является осуществление акмеолого-педагогических воздействий на обучающихся с тем, чтобы у них формировалась культура безопасности и здоровьесбережения.

Внедрение акмеологического подхода в современное профессиональное образование в целом, и в области безопасности и здоровьесбережения в частности, является действенным фактором, обеспечивающим усиление профессиональной мотивации будущих специалистов, стимулирующим развитие их творческого потенциала, позволяющим выявить и плодотворно использовать личностные ресурсы для достижения успеха в профессиональной деятельности посредством формирования акмеологической направленности личности. В свою очередь, сформированная акмеологическая направленность является детерминантом повышения качества профессиональной подготовки. Л.В. Шелехова (2012) указывает, что применение акмеологического подхода в системе профессиональной подготовки специалиста гуманитарного профиля способствует повышению уровня созидательной мотивации; приумножению *гуманистических ценностей* в жизни; формированию у молодых людей целеустремленности, *жизнестойкости*, позитивного внутреннего настроения; развитию мотивов, отражающих потребность в достижении высоких результатов в жизни, профессионализма. Данное обоснование акмеологического подхода также согласуется с теорией подготовки будущих педагогов в области безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения.

Исследованию категории «здоровый образ жизни» посвящены работы И.И. Брехмана, Б.А. Воскресенского, Д.А. Изуткина, Ю.П. Лисицына, Н.К. Смирнова, Э.Н. Вайнера, Т.В. Карасевой и др. Можно выделить два подхода к формированию понятия «здоровый образ жизни»: первый – здоровый образ жизни как типичная форма жизнедеятельности, позволяющая человеку укрепить его адаптивные возможности, полно-

ценно выполнять социальные функции; второй – здоровый образ жизни как совокупность таких условий, как правильно организованный, физически оптимальный труд, психогигиена, занятие физической культурой, отказ от вредных привычек, экологическое воспитание. Мы расширяем понятие «здоровый образ жизни» включая в него такой компонент, как предупреждение опасностей в жизнедеятельности и в профессиональной деятельности, а именно предупреждение конфликтных ситуаций, поддержание благоприятного психологического микроклимата, обеспечение личной безопасности в опасных ситуациях криминального, политического и религиозного характера.

Мы рассматриваем понятие «здоровый и безопасный образ жизни» применительно для учащегося (школьника, студента), с учетом определения Ю.П. Лисицына, как совокупность поведенческих факторов, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, обеспечению личной безопасности, а так же успешному обучению, воспитанию и личностно-профессиональному развитию. Формирование культуры безопасности и здоровьесбережения студентов представляет собой акмеологически направленное, психолого-педагогически обоснованное, профессионально компетентное управление поведением и познанием будущих специалистов. Анализ образования в области безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения позволил нам определить следующие направления формирования культуры безопасности и здоровьесбережения учащейся молодежи:

1) подготовка к обеспечению безопасности в окружающей среде – система взаимодействия личности со средой, включающая осознание личностью негативных воздействий окружающей среды; умения и навыки самозащиты, обеспечивающие ей успешное взаимодействие с другими людьми с целью достижения социального «акме»;

2) подготовка к обеспечению личной безопасности в условиях опасной, экстремальной ситуации (природной, техногенной, социальной, экологической) – овладение правилами поведения человека, при которых незапланированные (неожидаемые) изменения не приводят к потере жизни, здоровья или имущества («акме»-безопасность);

3) подготовка к обеспечению информационно-психологической безопасности – осознание личностью негативных информационно-психологических воздействий (социальные конфликты, политический и религиозный экстремизм) и умения информационно-психологической самозащиты, соблюдение правил психогигиены;

4) формирование здорового образа жизни – соблюдение физиологически оптимального режима труда и отдыха, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек;

5) подготовка к обеспечению корпоративной безопасности и безо-

пасной профессиональной деятельности – профессиональная компетентность и акмеологическая культура, творческая готовность к профессиональной деятельности, самосовершенствование (профессиональное акме).

Ключкова О. В.

ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», г. Новосибирск, Новосибирская область, Россия

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ВУЗА

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние здоровья студентов младших курсов, их отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни, а также понимание необходимости формирования культуры здоровья.

Ключевые слова: состояние здоровья студентов, образ жизни, отношение к здоровью, заболеваемость.

Введение в массовое обращение терминов "валеология", "экология", «безопасность жизнедеятельности» вызвано стремлением людей к сохранению своего здоровья в условиях безответственно разрушаемой природной среды, роста статистических показателей заболеваемости населения, в том числе и детского, негативных тенденций в области безопасности жизнедеятельности, как в России, так и за рубежом. Это позволило накопить необходимый обществу научный и технологический потенциал массового формирования здорового образа жизни.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. В этой связи одна из главных задач современного педагогического процесса – помочь учащимся осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни (ЗОЖ) для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью.

С целью выявления состояния здоровья и необходимостью определения наиболее важных положений, присущих культуре здоровья, было проведено анкетирование студентов младших курсов двух вузов г. Новосибирска (НГПУ – 57ч., НГТУ – 31ч.).

Из результатов анкетирования было выявлено, что у студентов первого курса педагогического университета (а это в основном, девушки) высокий процент заболеваний органов пищеварительной системы (24%), опорно-двигательного аппарата (18%), заболеваний почек и мочеполовой системы (13%), сердечно-сосудистых заболеваний (12%) и кож-